QUE É O DUELO?

Guía para axudar ás persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento a entender o proceso de duelo

FADEMGA

Plena inclusión Galicia

Nesta guía atoparemos algunhas palabras
que non existen en galego,
pero que usamos cando falamos.
Para poder entender mellor esta guía usamos
proceso de duelo, aínda que en galego sexa
proceso de dó.
Tamén usamos talleres, aínda que sabemos que
en galego se di obradoiros.

"*Qué é o duelo? Guía para axudar ás persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento a entender o proceso de duelo*" by FADEMGA Plena inclusión Galicia is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License.

Revisión do texto por Manuel Carballo Benito.

Logotipo europeo de lectura fácil na portada: © Inclusion Europe.

Máis información en www.inclusion-europe.org/etr

Índice

Introdución 5

Que é o duelo? 6

Cando podemos pasar
por un proceso de duelo? 7

Para que serve o duelo? 9

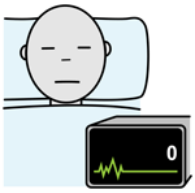
Cales son as fases do duelo? 10

Algunhas aclaracións
que poden ser de axuda 15

Introdución

Algún día podemos
cambiar de domicilio,
podemos enfermar,
podemos deixar de ver a un amigo,
ou algún familiar pode morrer.

Na vida de calquera persoa
aparecen cambios
e perdas de forma inevitable.
Moitas destas perdas
pasan sen darnos conta
pero outras son difíciles de esquecer.



Nesta guía atoparás algunhas ideas
para axudarche a entender
como te podes sentir neses acontecementos.

Tamén atoparás algúns consellos
para axudarche a enfrontarte a elas
e seguir adiante.

Que é o duelo?

O duelo é unha reacción normal
ante unha perda ou separación de algo
ou de alguén importante para nós,
ou ao que lle temos aprecio.

O duelo é un acontecemento
que causa dor.

Cando vivimos unha perda ou separación
podemos estar tristes, ter medo,
non ter ganas de comer ou durmir mal.

Estes sentimentos e comportamentos son normais,
non son unha enfermidade.

Cada persoa vive o duelo de forma distinta,
reacciona de forma diferente,
non é igual en todas as persoas.

Cando podemos pasar por un proceso de duelo?

As persoas pasamos por un proceso de duelo cando morre un familiar ou un coñecido, pero tamén en todas estas situacións:

- **cando perdemos un obxecto** ao que lle temos aprecio, por exemplo, un álbum de fotos ou a nosa chaqueta preferida.

- **cando perdemos ou nos separamos dun ser vivo**, por exemplo, que nos morra unha planta ou que teñamos que deixar a nosa mascota na casa dalgún familiar un tempo.

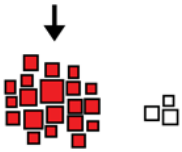
- **cando perdemos capacidades, destrezas**, por exemplo, que teñamos que deixar de xogar ó fútbol, porque comezamos a cansarnos máis, ou que non poidamos seguir cosendo porque vemos mal.

Cando podemos pasar por un proceso de duelo?

- **cando perdemos o sitio que coñecemos**, por exemplo, deixar a nosa casa para ir a unha residencia, ou cambiar de centro.

- **cando perdemos ou nos separamos dunha persoa,** por exemplo, que nos morra un familiar ou que se vaia o coidador que temos no centro.

A dor que sentimos ante unha perda ou separación é maior para unhas persoas e menor para outras.
O valor que ten para nós o que perdemos ou do que nos separamos fai que sintamos máis ou menos dor.
Por exemplo, eu sinto moito dor se perdo unha bufanda que era un regalo dó meu avó.
Outra persoa pode perder a súa bufanda e sentir menos dor.



Tamén pode pasar que algunhas persoas teñan máis dificultades para seguir coa súa vida despois desa perda ou separación.

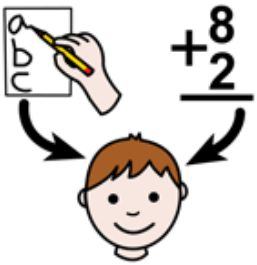
Para que serve o duelo?

O duelo causa sentimentos negativos,
pero axúdanos a adaptarnos ás perdas ou separacións,
que sufrimos na nosa vida.

O duelo axúdanos a enfrontar
esas perdas ou separacións.

O duelo serve para aprender a seguir coa nosa vida
sen un obxecto que perdemos,
sen ver á mascota que deixamos na casa de alguén,
sen ese familiar que morreu,
ou sen xogar ó fútbol porque xa non podemos.

Cada persoa necesita o seu ritmo e o seu tempo
para adaptarse a esa nova situación.



Cales son as fases do duelo?

Para recuperarnos dunha perda ou separación
podemos pasar por varias etapas,
nas que estaremos de forma diferente
de como somos nós.

Podemos pasar por 4 fases:

FASE 1: Reacción.

FASE 2: Sentimento de culpa.

FASE 3: Medo a volver á vida normal.

FASE 4: Recuperación.

O duelo é unha experiencia persoal,
cada persoa sínteo de forma diferente.
Non todas as persoas pasan por estas fases,
nin teñen porque seguir esta orde.

O proceso de duelo dura un tempo.
Unhas persoas necesitan máis tempo,
outras persoas necesitan menos.

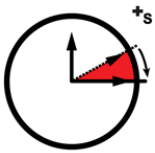
Cales son as fases do duelo?

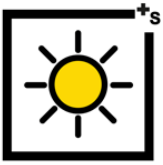
FASE 1: Reacción

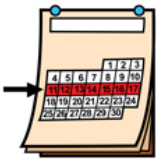
Cando sufrimos unha perda ou separación,
ao principio, podemos pensar que non é verdade.

Cando nos damos conta do que realmente acontece,
podemos chorar, sentir medo,
non saber que facer ou estar moi tristes.
A algunhas persoas tamén nos resulta difícil
centrarnos nas nosas actividades.

Nalgunhas persoas estes sentimentos poden durar horas,
noutras persoas poden durar días e incluso semanas.





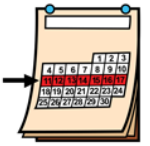


Cales son as fases do duelo?

FASE 2: Sentimento de culpa

Despois dun tempo, podemos sentirnos culpables
pola perda ou separación que vivimos.

Pensamos que ao mellor puidemos facer algo
para evitar perder ese obxecto,
para evitar deixar de ver á nosa mascota,
para evitar que o noso familiar morrera,
para evitar que o noso coidador se fora,
pero non fixemos nada.



Sentímonos moi enfadados,
non entendemos o que ocorreu.

Podemos ter menos gana de comer,
que non nos apeteza quedar cos amigos
ou que nos custe durmir.

Algunhas persoas poden sentirse así durante semanas
e outras persoas durante meses.

Cales son as fases do duelo?

FASE 3: Medo a volver á vida normal

Neste momento podemos sentir
que temos menos forzas,
resúltanos difícil tomar decisións,
ou cústanos afrontar novas situacións.

Preferimos estar sos e descansar,
cústanos relacionarnos coa xente.

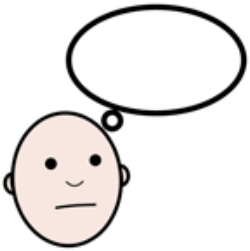
As persoas que están ao noso redor non nos entenden.

Cales son as fases do duelo?

FASE 4: Recuperación

Despois de toda a dor e sufrimento,
aceptamos a perda ou separación que sucedeu
e continuamos coa nosa vida.

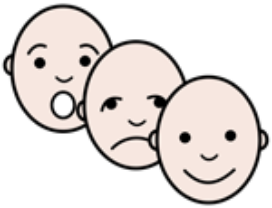
Volvemos a facer o que facíamos antes,
participamos en actividades,
relacionámonos coa xente,
e estamos contentos.



A veces, podemos ter momentos
nos que nos volvamos a sentir mal,
porque recordamos e botamos de menos
aquel obxecto que xa non temos,
aquela mascota que xa nos podemos ver,
aquel familiar que morreu,
ou aquel coidador que xa non está no centro.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

Chorar, non ter ganas de quedar cos amigos,
estar enfadado ou non ter ganas de falar
sobre o que sucedeu,
son sentimentos normais.



Non te sentas mal por estar así,
as persoas próximas a ti entenderano.

Pode axudarche **falar de como te sentes**
con persoas próximas.

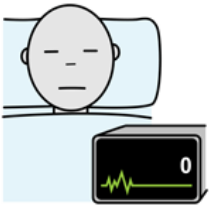
Podes expresar os teus sentimentos con palabras,
pictogramas ou fotografías, por exemplo.

Pregunta ás túas persoas próximas,
todas **as dúbidas** que teñas.
Pídelles axuda cando non entendas algo.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

O ciclo da vida comeza co nacemento,
ímonos facendo adultos
e cando somos maiores as persoas morremos.
Ás veces, as persoas
poden ter un accidente ou unha enfermidade
e morren antes de ser maiores.

O noso corpo deixa de funcionar cando morremos.
Deixamos de respirar, deixamos de ver e oír,
deixamos de sentir frío ou calor.



Non podemos controlar cando morremos,
é algo que sucede de forma inevitable.

Cando unha persoa morre
soe celebrarse un velorio e un enterro.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

Velorio:

A veces antes do enterro celebrase un velorio.
No velorio os amigos e coñecidos
están coa persoa morta e a súa familia.
As persoas que asisten,
acostuman a dar o pésame á familia da persoa morta.
Dar o pésame é expresar pena
pola morte da persoa que morreu.
A maioría da xente di “síntoo moito”.

Enterro:

O enterro é unha cerimonia
para despedirnos dunha persoa morta.
O enterro remata
cando metemos o ataúde da persoa morta
nunha tumba do cemiterio.
Ás veces, antes do enterro, incinérase á persoa morta.
Incinerar a unha persoa é queimar o corpo
da persoa que morreu, ata deixalo en cinzas.
A persoa morta non sente nada.
Despois de queimar o corpo,
recollemos as cinzas nun recipiente chamado urna.
A urna pode meterse nunha tumba do cemiterio.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

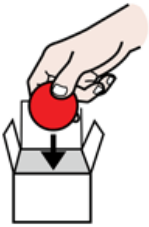
Podemos participar no velorio ou enterro
dunha persoa importante para nós.
Se queres participar
coméntallo aos teus familiares ou profesionais.
Pode que non queiras participar, non pasa nada.

Cando morre ou se vai unha persoa próxima a nós,
pode haber cambios na nosa vida.
Por exemplo, se morren os nosos pais
pode que teñamos que ir a vivir con algún familiar,
se o noso monitor deixa de traballar no centro,
teremos un novo monitor.

Necesitamos tempo
para acostumarnos ás novas situacións.
Podemos falar con persoas da nosa confianza
para entender mellor esas situacións.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

Cando perdemos ou nos separamos
dunha persoa importante para nós,
podemos gardar as súas fotografías ou obxectos
Isto pode axudarnos a lembrar a esa persoa
e a sentirnos mellor.



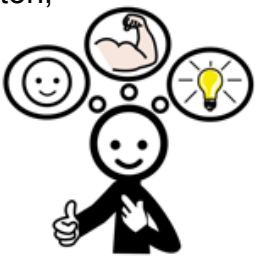
Podes dicirlle aos teus familiares
ou profesionais de apoio
que che axuden a escoller
as fotografías ou obxectos que vas gardar.

Cando nos sentimos tristes, enfadados ou sos,
unha aperta dunha persoa querida,
pode axudarnos a aliviar estes sentimentos,
e pode facer que nos sintamos apoiados.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

Cando nos vamos facendo maiores
podemos perder capacidades e destrezas.
Por exemplo, podemos ter menos forza,
podemos escoitar menos ou ver peor.
Podemos sentirnos mal porque
necesitamos apoio para facer cousas
que antes facíamos sos.
Isto é algo normal,
non o sintas como un fracaso.

Debemos **aceptar que necesitamos axuda,**
e adaptarnos aos cambios que isto implica.
Por exemplo, podemos ter que usar bastón,
ter que deixar o taller,
necesitar axuda para asearnos,
pero podemos facer
outras tarefas ou actividades.



Debemos aceptarnos como somos.
Podemos buscar novas actividades,
facer cousas con amigos ou familiares,
pasar o tempo libre axudando
ou ensinando a outras persoas.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

A veces non conseguimos
superar unha perda ou separación.
Podemos intentar superar a perda,
pero cústanos continuar coa nosa vida,
sentímonos culpables,
estamos moi tristes e sen ganas de facer nada.

Nestes casos necesitaremos axuda dun profesional,
que pode ser un psicólogo ou un psiquiatra.

PSICÓLOGO:

O psicólogo é un profesional
que intenta coñecer e entender
o que pasa na mente das persoas.
O psicólogo intenta coñecer o
que pensamos e o que sentimos,
e como nos comportamos as persoas.
O psicólogo axuda ás persoas
a enfrontar unha situación ou superar un problema.

Algunhas aclaracións que poden ser de axuda

Psiquiatra:

Un psiquiatra é un médico
que atende e axuda
ás persoas que sofren enfermidades mentais.

A enfermidade mental é un trastorno do cerebro
que afecta á maneira de pensar, de sentir
e ao estado de ánimo.
A enfermidade mental tamén afecta
á maneira que temos de relacionarse cos demais.

Calquera persoa pode sufrir unha enfermidade mental
ao longo da súa vida,
coa axuda do psiquiatra e da medicación
poderá recuperarse e atoparse mellor.

FADEMGA Plena inclusión Galicia

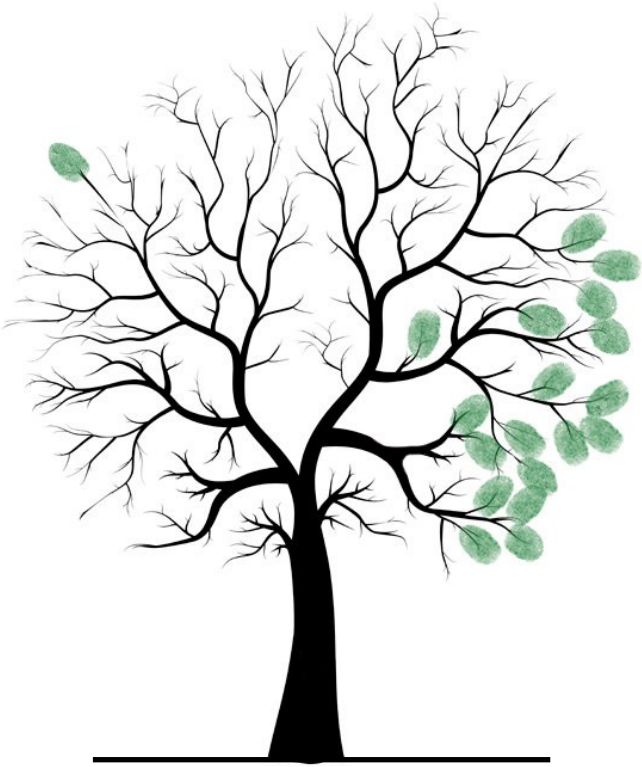
Vía Pasteur, nº53-A

Polígono do Tambre. Santiago de Compostela

Telf. 981 51 96 50

fademga@fademga.org

www.fademga.plenainclusiongalicia.org



SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

COLABORA

XUNTA DE GALICIA

FADEMGA
Plena inclusión Galicia